

Карабанов Є., Єфремов А., Керімов А., Лічний Є.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В даний час поняття здоров'я включає комплекс факторів, технічних і соціальних, які формують стан індивідуального благополуччя і комфорту, хоча зовсім нещодавно здоровим вважався той, у кого не було фізичних недуг.

Серед факторів способу життя, які формують здоров'я людини, особливе місце займає рухова активність, регулярний руховий режим, від якого в значній мірі залежать рівень і гармонійність фізичного розвитку людини, функціональний стан організму. На основі цього можна судити про морально-вольові і ціннісно-мотиваційні якості особистості. Питання рухової активності, її норми хвилює медиків, фізіологів, біологів, спеціалістів з фізичної культури і спорту. Хоча деякі рекомендовані показники можуть не збігатися, напрямок рекомендацій одне: необхідно створити умови для того, щоб рухова активність була набагато вища [2,с.134-136; 5,с.137-140].

Така активність людини формується під дією фізичного виховання. Функціональність фізичної культури як форми рухової активності у формуванні здорового способу життя полягає в тому, що її засоби дозволяють розвивати не тільки фізичні якості та рухові навички, а й формують у людини ставлення до себе, свого тіла, сприяють вихованню морально-вольових якостей і актуалізують потребу в зміцненні здоров'я людини і громадського здоров'я в цілому [10,с.90-92; 11,с.30-33].

Рухи – важливий природний стимул життєдіяльності організму, тренування різних його органів і систем. Завдяки рухам підвищується загальний життєвий тонус, зростає працездатність, людина краще переносить навантаження, вона більш стійка до хвороб. Справа в тому, що рух сам по собі вимагає певного енергетичного забезпечення, а також злагодженої роботи різних органів і систем. Завдяки рухам розвивається здатність організму змінювати при необхідності рівень обмінних процесів,

накопичувати «про запас», для майбутніх рухів, енергію і пластичні речовини; зростає економічність роботи тіла. Рухи сприяють кращому утворенню білка. Слідство: посилення зростання, збільшення м'язової маси і сили м'язів (при цьому слід мати на увазі, що помірні динамічні навантаження – біг, спортивні ігри – сприяють збільшенню зростання в довжину; а силові – боротьба, штанга, сповільнюючи ріст кісток в довжину – збільшують їх поперечні розміри, масивність) [3,с.433-435; 4,с.246-247; 6,с.387-390; 9,с.100-104].

Все це дуже сприятливо позначається на загальному стані, самопочутті, зовнішньому вигляді і можливостях людини – силі, спритності, рухливості, витривалості.

Хоча рух – вроджена потреба організму, своєчасний і правильний розвиток рухів (з усіма супутніми цьому сприятливими наслідками) можливий лише за певних умов, воно вимагає цілеспрямованих зусиль, система яких і отримала назву фізичного виховання.

Сутність фізичного виховання можна звести до двох основних принципів [1,с.123-126; 7,с.309-310]:

- по-перше, це регулярні вправи різних груп м'язів, суглобів і зв'язок – в результаті вони діють найкращим чином і погодженням;
- по-друге, це певне навантаження, що тренує ті системи, які забезпечують рух – дихальну, серцево-судинну, поліпшує обмін речовин і енергії.

Як зазначав засновник вчення про фізичне виховання П.Ф. Лесгафт, «нерідко доводиться бачити поєднання розвиненої розумової діяльності з досить слабким тілом. Але таке порушення гармонії в будові і оправленні організму не залишається безкарним – воно неминуче тягне за собою безсилля зовнішніх проявів: думка і розуміння можуть бути, але не буде належної енергії для послідовної перевірки ідей і наполегливого проведення та застосування їх на практиці ».

Іншими словами, фізична активність людини, яка зіграла провідну роль в його еволюції, в даний час набуває біологічну і соціальну актуальність.

Фізична активність як основа формування рухових умінь і навичок, розвиває і вдосконалює, перш за все, фізичний компонент здоров'я людини. Але фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Вплив природних факторів на розвиток фізичного потенціалу людини має об'єктивний характер, але його специфіка полягає в тому, що він може посилюватися або послаблюватися в залежності від людини, яка може свідомо впливати на хід цього об'єктивного процесу, спираючись на пізнання його законів і сутності [1].

Отже, фізична культура з властивим їй дуалізмом може впливати на стан організму, психіки, статусу людини. Таким чином, керуючись діалектичною взаємодією біологічного і соціального в інтересах всебічного розвитку особистості, фізична культура неминуче впливає на інші аспекти здоров'я людини [1-12; 12,с.3].

Список використаних джерел

1. Дубяга С.М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С.123-126.
2. Карабанов Є.О., Купреєнко М.В., Непша О.В. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С. 134-136.
3. Купреєнко М.В., Непша О.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді. *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи*. Баку –Ужгород – Дрогобич: Посвіт. 2017. С.433-435.
4. Купреєнко М.В., Непша О.В., Ушаков В.С. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної

культури. *Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах*. Дніпро: СПД «Охотнік». 2017. С.246-247.

5. Ковальчук О.В., Непша О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С.137-140.

6. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. *Сучасна наука: тенденції та перспективи*. Мелітополь, 2017. С. 387-390.

7. Непша О.В., Ушаков В.С. Фізична культура як середовище виховання школярів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: збірник тез. Бердянськ: БДПУ. 2017. С.309-310.

8. Непша О.В., Суханова Г.П., Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві. Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді. Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького. 2016. С.180-182.

9. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018. С.100-104.

10. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*. Житомир: ПП «ДжіВіЕс». 2018. С.90-92.

11. Непша О.В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С.30-33.

12. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного і духовного виховання. *Педагогічна газета* 2001. №5 (83) (травень). С. 3.